

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang

Premenstrual Syndrome (PMS) merupakan kumpulan gejala fisik, psikologis dan emosi yang terkait dengan siklus menstruasi wanita dan secara konsisten terjadi selama tahap luteal dari siklus menstruasi. Menurut penelitian dalam survey di Amerika Serikat menunjukkan sekitar 40% wanita berusia 14-50 tahun, mengalami Premenstrual Syndrome (PMS) dan 50% Premenstrual Syndrome (PMS) dialami wanita dengan sosial-ekonomi menengah yang datang ke Klinik Ginekologi. Data dari *Archives of Internal Medicine*, 90% perempuan mengalami PMS sebelum menstruasi dan studi yang dilakukan terhadap 3.000 wanita, sekitar 90% perempuan mengalami satu atau lebih tanda dan gejala PMS. (Susanti dkk,2017)

Berdasarkan data yang diperoleh dari Departemen Kesehatan tahun 2015 tentang prevalensi PMS di Indonesia, diperoleh sebanyak 40% wanita Indonesia mengalami PMS dan sebanyak 2-10% mengalami gejala berat. Ini mengakibatkan penurunan konsentrasi belajar, terganggunya komunikasi dengan teman di kampus juga terjadi penurunan produktivitas belajar dan peningkatan absensi (Susanti dkk,2017). Premenstruasi syndrome (PMS) yang cukup parah memiliki pengaruh negative pada aktivitas sehari-hari individu, mengganggu fungsi sosial dan pribadi, prestasi kerja, aktivitas keluarga dan sosial serta hubungan seksual menjadi terpengaruh secara negatif (Susanti dkk,2017).

Penyebab dari adanya PMS ini diperkirakan karena adanya efek progesterone dalam neurotransmitter seperti pada serotonin, opioid, katekolamin dan *Gamma Aminobutyric Acid* (GABA), peningkatan sensitifitas akibat peningkatan resistensi insulin dan defisiensi

nutrisi (Kalium, Magnesium dan B6) (Susanti dkk,2017). Yang memengaruhi hubungan wanita, aktivitas sosial, produktivitas kerja, dan kualitas hidup. Berbagai gejala emosional yang paling umum dialami wanita saat pra-haid meliputi perasaan mudah tersinggung sebanyak dan timbul suatu kecemasan ketika menghadapi PMS, kurang berenergi atau lemas, dan mudah marah. Gejala fisik yang paling umum dialami wanita meliputi kram atau nyeri perut, nyeri sendi, otot atau punggung, nyeri pada payudara, dan perut kembung, Hal ini karena pada kondisi PMS, hormon esterogen dan progesterone tidak seimbang (Wahyuni,2010).

Mengatasi gejala premenstruasi syndrome memperhatikan pola makan yang benar pada saat menjelang menstruasi dapat membantu meredakan sesuasana hati yang ingin menangis, mudah marah dan tersinggung. Cara yang bisa diterapkan makanlah lebih sedikit, namun sering, hindari makan besar dua atau tiga kali sehari kerana dampaknya lebih mudah meningkatkan kadar gula darah. Hindari pula minuman bersoda dan makan manis, seperti kue dan permen. Menlonjaknya kadar gula darah justru bisa memberikan dampak buruk bertahap sesuasana hati. Sebaliknya gula darah yang stabil membantu meringgankan gejala premenstruasi syndrome tersebut.

Selain mengubah pola makan serta mengkomsumsi obat dan suplemen, anda juga bisa menggunakan cara alternative untuk mengatasi PMDD. Berikut adalah beberapa metode alternative yang dapat menjadi pilihan bisa melakukan aktivitas yang membust tubuh rileks sebelum menstruasi. Misalnya meditasi, yoga, mendengarkan musik atau mandi air hangat, menggunakan aromaterapi saat mandi dan sebelumnya, melakukan olahraga ringan selama 30 menit sebanyak 3 kali seminggu, istirahat yang cukup dan menjelang akupuntur.

Hasil studi pendahuluan melalui wawancara langsung terhadap 10 remaja putri di SMA N 7 Bandar Lampung, didapatkan 5 remaja putri dirinya sering mengalami gangguan tidur, perubahan fisik, emosional dan kecemasan yang tiba-tiba dan tanpa sebab saat akan mensruasi. Sedangkan 10 remaja putri di SMAN 14 Bandar Lampung didapatkan 0 remaja putri menyatakan bahwa dirinya sering mengalami gangguan tidur, perubahan fisik ,emosional dan kecemasan yang tiba-tiba tanpa sebab saat akan menstruasi. Bahkan, perubahan tersebut mengakibatkan harus berdiam di unit Kesehatan sekolah dan tidak mengikuti pelajaran. Berdasarkan uraian latar belakang di atas sehingga penelitian tertarik untuk melakukan penelitian dengan judul “ karakteristik remaja putrid yang mengalami premenstruasi syndrome (PMS) di SMAN 14 Bandar Lampung Tahun 2020”

B. Rumusan Masalah

Berdasarkan uraian latar belakang diatas maka dirumuskan maslah “ Bagaimana karakteristik remaja putrid yang mengalami premenstruasi syndrome (PMS) di SMAN 14 Bandar Lampung Tahun 2020”?

C. Tujuan Penelitian

1. Tujuan Umum

Mengetahui karakteristik remaja putri yang mengalami premenstruasi syndrome (PMS) di SMAN 14 Bandar Lampung Tahun 2020.

2. Tujuan Khusus

- a. Mengetahui usia remaja putri yang mengalami premenstruasi syndrome di SMAN 14 Bandar Lampung Tahun 2020
- b. Mengetahui aktivitas olahraga remaja putri yang mengalami premenstruasi syndrome (PMS) pada remaja putri di SMAN 14 Bandar Lampung Tahun 2020.
- c. mengetahui factor keturunan remaja putri yang mengalami premenstruasi syndrome di SMAN 14 Bandar Lampung Tahun 2020.

D. Manfaat Penelitian

1. Manfaat Teoritis

Hasil penelitian ini sebagai pembuktian teori tentang karakteristik remaja putri yang mengalami premenstruasi syndrome (PMS) di SMAN 14 Bandar Lampung Tahun 2020. Hasil penelitian ini dapat digunakan untuk pengembangan ilmu Kesehatan dalam hal ni kebidanan khususnya ilmu yang terkait system reproduksi.

2. Manfaat Aplikatif

- a. Bagi SMAN 14 Bandar Lampung

Penelitian ini diharapkan dapat memberikan informasi mengenai pengendalian dalam menghadapi premenstruasi syndrome sehingga dapat meningkatkan efisiensi dan kreatifitas serta derajat Kesehatan pelajar secara optimal.

- b. Bagi Jurusan Kebidanan

Bagi institusi Pendidikan terkait dalam hal ini Politeknik Kesehatan Tanjung Karang, hasil penelitian ini dapat dijadikan bahan Pustaka.

c. Bagi peneliti atau penulis

Bagi peneliti atau penulis penelitian ini menambah pengetahuan dan memperluas wawasan serta sebagai salah satu sarana pengaplikasian ilmu pengetahuan yang telah diperoleh selama mengikuti perkuliahan.

d. Bagi peneliti selanjutnya

Bagi penelitian selanjutnya, penelitian ini diharapkan dapat berguna sebagai referensi.

E. Ruang Lingkup Penelitian

Penelitian ini bersifat deskriptif korelasi non-eksperimental. Populasi penelitian ini adalah seluruh remaja putri kelas X dan XI yang telah mengalami menstruasi di SMAN 14 Bandar Lampung. Penelitian ini dilaksanakan pada bulan Februari- Maret 2020, dengan lokasi penelitian yaitu di SMAN 14 Bandar Lampung.